



سوال هایی که باید از پزشک تان بپرسید، اگر احساس خستگی مداوم دارید .

احساس خستگی مداوم می تواند تاثیر جدی بر زندگی و سلامت روان شما داشته باشد. همچنین می تواند نشانه ای از وضعیت جدی پزشکی باشد که ممکن است از آن آگاه نباشید.

به گزارش آوای سلامت اگر به طور مرتب احساس می کنید که انرژی کافی ندارید، با پزشک تان قرار ملاقات بگذارید و پاسخ ۷ سوال را حتما از زبان او بشنوید:

آیا عملکرد تیروئید من نیاز به بررسی دارد؟

غده تیروئید شما در گردن قرار دارد و هورمون های مختلفی تولید می کند که بر متابولیسم، رشد و دمای بدن تاثیر می گذارند. هیپوتیروئیدیسم یا کم کاری تیروئید زمانی رخ می دهد که غده تیروئید شما هورمون های کافی تولید نمی کند. این مشکل با خستگی ناشی از کاهش متابولیسم همراه است.

آیا من آلرژی یا عدم تحمل غذایی دارم؟

پاسخ سیستم ایمنی بدن به آلرژی غذایی باعث تاثیر روی اندام های مختلف می شود. واکنش های آلرژیک به مواد غذایی می تواند شدید و تهدید کننده حیات باشد. اما یک علامت رایج آن نیز احساس خستگی مداوم است. عدم تحمل غذایی یا حساسیت غذایی تا حدودی متفاوت از آلرژی است و اغلب نشانه های کمتری دارد. عدم تحمل غذا می تواند ناشی از شرایط مختلفی باشد که باعث کاهش هضم می شود؛ مانند سندرم روده تحریک پذیر، بیماری های خود ایمنی و یا دیابت. صرف نظر از علت، عدم تحمل غذایی باعث کاهش انرژی می شود. زیرا بدن شما در تلاش برای پردازش غذاهای مشکل است.

آیا کیفیت خواب من مشکل دارد؟

شما به ۷ تا ۹ ساعت خواب در شب نیاز دارید و اگر بعد از این مدت و در هنگام صبح باز هم احساس خستگی می کنید، ممکن است مشکلات دیگری حین خواب باعث این احساس شود. آپنه خواب یک اختلال است که در آن تنفس به طور مکرر در طول شب متوقف می شود. این اختلال می تواند باعث کاهش سطح اکسیژن خون و خستگی در طول روز شود. آپنه خواب بیش از ۱۸ میلیون بزرگسال و ۲ تا ۳ درصد از کودکان آمریکایی را تحت تاثیر قرار می دهد.

آیا لازم است که سطح آهن خون من بررسی شود؟

کم خونی یک بیماری است که در آن شما به اندازه کافی گلبول های قرمز برای حمل اکسیژن به بافت های بدن ندارید. این اختلال باعث احوال خستگی و ضعف در شما می شود. کم خونی فقر آهن از شایع ترین انواع کم خونی است. بدن شما به آهن برای تولید گلبول های قرمز نیاز دارد. بدن در عین حال نمی تواند به سادگی آهن تولید کند و شما نیاز به مصرف غذاهای سرشار از این ماده معدنی و یا درمان دارویی دارید. یک آزمایش خون ساده سطح آهن شما را بررسی می کند.

آیا من دیابت دارم؟

خستگی در واقع شایع ترین علامت دیابت است. پانکراس یا همان لوزالمعده انسولین تولید می کند و آنهم برای کمک به سلول ها جهت جذب گلوکز مواد غذایی. دیابت زمانی اتفاق می افتد که چیزی به تولید یا جذب انسولین بدن شما آسیب برساند. پزشک شما می تواند انواع مختلفی از آزمایش های خون را برای تشخیص دیابت تجویز کند.

آیا من افسرده هستم؟

فقدان انرژی و خستگی مداوم می تواند علامت از افسردگی باشد. احساس غم و افسردگی به طور منظم به مراجعه فوری به پزشک نیاز دارد. حدود ۵۰ درصد از افراد مبتلا به افسردگی، تشخیص داده نمی شوند. بسیاری از عوامل می توانند بر شروع افسردگی تاثیر بگذارند؛ از حوادث استرس زای زندگی گرفته تا ژنتیک و سایر شرایط پزشکی. با کمک آزمون غربالگری افسردگی می توان این بیماری را تشخیص داد. این آزمون اساسا یک پرسشنامه است که احساسات فعلی شما، الگوهای خواب، اشتها، سطوح انرژی و سایر زمینه های کلیدی را بررسی می کند.

آیا من مبتلا به عفونت هستم؟

بیماری های مختلف عفونی از قبیل ویروس اپشتین بار، ویروس هرپس، و ... می تواند باعث خستگی شما شود. بیماری های عفونی را می تواند با آزمایش های مختلف تشخیص داد تا پاتوژن شناسایی شود .